

Bài tập cơ bụng 6 múi cho nam tốt nhất chỉ 10 phút mỗi ngày

Đừng để cơ bụng săn chắc mãi chỉ là giấc mơ! Tập ngay 10 bài tập cơ bụng 6 múi khoa học và chuyên nghiệp nhất!

› Bật mí phương pháp tập cơ bụng 6 múi đẹp trong 4 tuần cho nam
› Muốn có cơ bụng 6 múi tại nhà nhanh nhất phải làm sao?
› Mê mẩn với lộ trình 10 bài tập cơ bụng cho nam tại GYM hoàn hảo

- Bạn có thấy băn khoăn về tình trạng cân nặng và vóc dáng hiện tại của mình?



- Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao mình ăn uống đầy đủ và tập thể dục điên cuồng như thế mà cơ thể vẫn không thể nào săn chắc, cơ bụng 6 múi hoài đâu chẳng thấy?
- Bạn có thường theo dõi chương trình trực tiếp về các nam vương hay đọc các tạp chí về đàn ông? Bạn thấy tạng người mình thế nào? Hẳn là bạn đang khao khát có hình thể cân đối và cơ bụng 6 hoặc 8 múi đều đẹp, thu hút nhiều cô nàng?
- Câu hỏi cuối cùng, theo bạn, vùng cơ nào trên cơ thể nam giới quyến rũ và muốn tập luyện để có thể tự hào khoe trước mọi người nhất?

Đừng để cơ bụng săn chắc mãi chỉ là giấc mơ! Tập ngay 10 bài tập cơ bụng 6 múi chuyên nghiệp và khoa học nhất!



Cơ bụng săn chắc chính là câu trả lời đúng nhất. Bạn có đồng ý với tôi là mỗi lần có cơ hội đi ngang các trung tâm tập thể hình, mắt bạn không thể rời khỏi những anh chàng có tướng người cứng cáp, múi bụng rõ rệt, nhìn hết sức nam tính thu hút. Nếu là nữ thì bạn có thích không? Đó là điều bận tâm của tất cả mọi anh chàng, phải không nào?

Trước hết, bạn cần phải biết rằng vùng bụng là nơi tất cả các bó cơ tập trung nhiều nhất, các thớ cơ khi được tập luyện cộng với bổ sung dinh dưỡng đúng cách sẽ dần săn chắc, hiện rõ rệt và thu hút mọi ánh nhìn. Tuy nhiên, để từ một người có thể trạng ốm yếu, gầy gò hay nói đúng hơn là chưa đủ cân nặng hoặc dư thừa cân quá nhiều trở thành 1 người có thân hình cân đối, cơ bắp săn chắc không phải là điều dễ. Bạn cần phải làm theo lộ trình 3 bước:

1. Chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng và khoa học theo từng người
2. Loại bỏ các thói quen gây hại cho sức khỏe
3. Tuân thủ quy trình tập luyện phù hợp, theo chuẩn khoa học

Trong số 3 yếu tố trên, tập luyện là một yếu tố vô cùng quan trọng và thiết yếu để giúp bạn nhanh chóng sở hữu vùng cơ đẹp. Nếu cơ bụng 6 múi cho nam là thử thách quá khó cho bạn, hãy theo dõi và áp dụng ngay loạt 10 bài tập cơ bụng 6 múi cho nam tốt nhất và hiệu quả nhất cho tất cả mọi người, đặc biệt những ai bận rộn vì chỉ cần 10 phút mà thôi. Các bài tập này sẽ nhanh chóng xử lý đi phần mỡ bụng thừa, tiết kiệm được thời gian, hoặc thậm chí không cần đến phòng tập.

Bạn khao khát cơ bụng 6 múi? Chuyện nhỏ! 10 bài tập cơ bụng hiệu quả nhất sẽ giải quyết dứt điểm việc này!

1. Bài tập cơ bụng 6 múi không dụng cụ
2. Bài tập cơ bụng 6 múi bóng Bosu
3. Bài tập cơ bụng 6 múi dây TRX
4. Bài tập cơ bụng 6 múi với bóng Medicine Ball
5. Bài tập cơ bụng 6 múi với dây cáp
6. Bài tập cơ bụng 6 múi Plank nâng cao
7. Bài tập cơ bụng 6 múi xoay bụng
8. Bài tập cơ bụng 6 múi với bóng Stability Ball
9. Bài tập cơ bụng 6 múi tiên phong
10. Bài tập cơ bụng 6 múi 3 vòng thử thách

Loạt series bài tập cơ bụng cho nam này được lựa chọn từ rất nhiều bài tập tốt và hữu dụng cho những ai yêu thích luyện tập vùng cơ bụng. Đồng thời, 10 bài được sắp xếp theo thứ tự từ cơ bản cho những người mới bắt đầu làm quen với luyện tập cho tới nâng cao gồm những động tác khó cho những ai đã tập luyện các bài cơ bản trước và cũng là thử thách sức bền của bạn. Hãy yên tâm với loạt bài tập này kết hợp cùng chế độ ăn uống hợp lý cân đối, bạn sẽ nhanh chóng sở hữu cơ bụng 6 hoặc 8 múi nhiều người mơ ước.

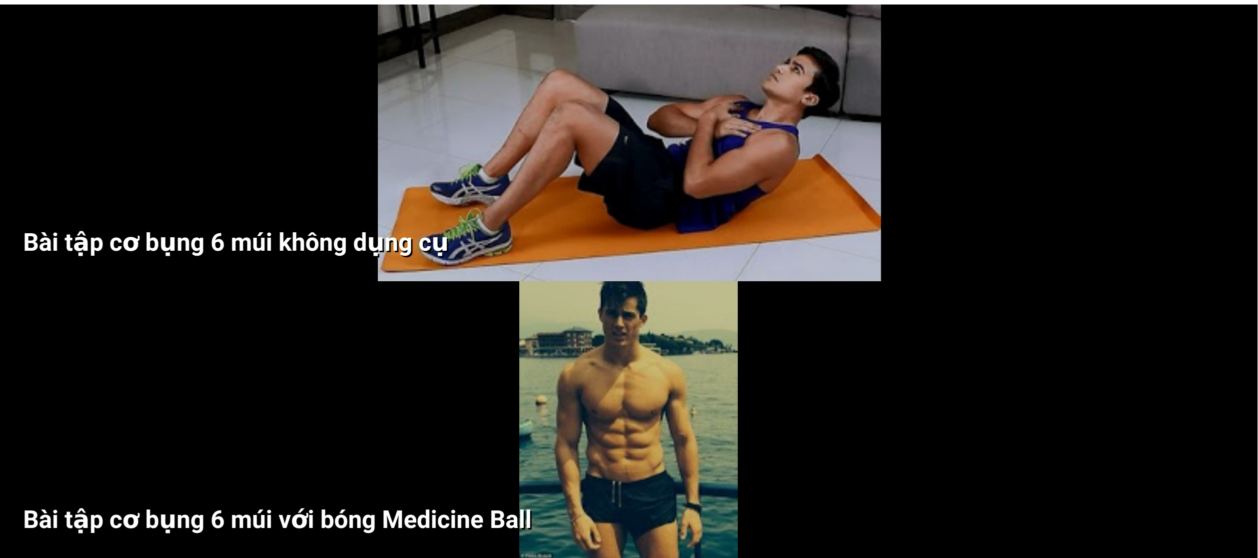
10 bài tập cơ bụng - 1 vùng bụng 6 múi săn chắc? Bạn sẵn sàng thử chưa?

NHÃN: Bài tập bụng 76 Bài tập bụng 6 múi 55 Tập luyện 170 Tập thể hình tại nhà 111

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/bai-tap-co-bung-6-mui-cho-nam-tot-nhat.html

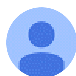
CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM 



COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

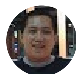
1 commentaire Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 57 minutes - Partagé en mode public

Bài tập cơ bụng 6 múi cho nam tốt nhất chỉ 10 phút mỗi ngày
Bạn có thấy băn khoăn về tình trạng cân nặng và vóc dáng hiện tại của mình? Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao mình ăn uống đầy đủ và tập thể dục điên cuồng như thế mà cơ thể vẫn không thể nào săn chắc, cơ bụng 6 múi hoài đâu chẳng thấy? Bạn có thường theo dõi c...

· Traduire

+1 · Répondre

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

B À I   M Ớ I
N H Ấ T

S Ả N   P H Ẩ M   K H U Y Ê N   D Ù N G



BÀI XEM NHIỀU

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết

2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

3

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

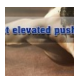
Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang "xóa sạch" thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

5

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

BÀI NGẪU NHIÊN


FEET ELEVATED PUSH UP – HÍT ĐẤT CHÂN TRÊN GHẾ
14.03.2016 - 0 Comments
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Feet elevated push up. Học kỹ thuật đúng cho bài tập Hít đất chân...


5 CÁCH PHỤC HỒI CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ HÌNH
04.05.2016 - 0 Comments
Dùng đá chườm vết thương, chú tâm vào dinh dưỡng và khởi động kỹ hơn trước khi tập luyện để cơ thể mau chóng...


30 PHÚT TẬP LUYỆN THỂ HÌNH GIẢM CÂN TOÀN THÂN TẠI NHÀ
07.05.2016 - 0 Comments
Nếu bạn đang tìm kiếm một "kế hoạch B" giảm cân cho những ngày bận rộn hoặc ngày nghỉ ... các bạn không thể...

KhỏeĐẹp.vn

- Bật mí 2 công thức làm đẹp dáng đẹp tóc bằng giấm táo
  Giấm táo là một trong những nguyên liệu làm đẹp rất quen thuộc với phái đẹp. 2 công thức...
- 7 bí quyết làm đẹp với chanh từ đầu đến chân cho bạn gái
  Bí quyết làm đẹp với chanh có rất nhiều. Từ chanh bạn có thể tự tạo cho mình các loại...
- 20 cách tăng cân đã được kiểm chứng cực hiệu quả cho người gầy
  Bạn đang tìm kiếm phương pháp tăng cân? Bạn có biết để có thể cách tăng cân hiệu quả...
- 10 loại nước detox thanh lọc cơ thể tốt nhất bạn nên thử
  Nước detox thanh lọc cơ thể là những loại nước giúp ta có thể thải đi lượng độc tố...
- Nguyên nhân và cách trị hói đầu an toàn hiệu quả
  Hói đầu khiến bạn thiếu tự tin và đang tìm mọi cách để chữa trị? Trước khi tìm cách...



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

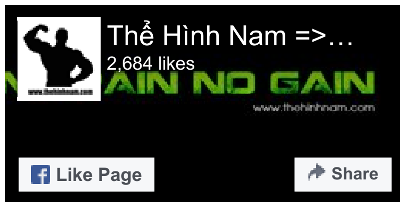
5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE



Trang chủ
Hỏi đáp thể hình
Sitemap
Liên hệ